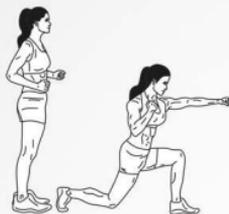


BOADICÉE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

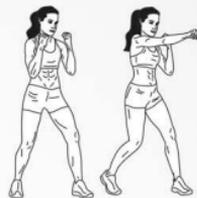
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



20 fentes avec coups de poing



10 pompes



20 coups de poing



20 coude-genou croisés



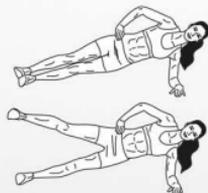
10 bûcherons profonds



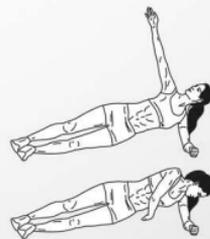
20 coups de pied de face



20 ponts sur le côté



10 levées de jambe



20 rotations